

いじろのとも

第四卷

一月号

いじろの垢

我々の
身体についた
垢ならば
風呂で洗えば
すぐ落ちて行く
だがしかし
知らず知らずに
毎日の
暮らして付けた
心への
エゴとも呼べる
垢ならば
ちよつとやそつとで
落ちては行かぬ

なぜならば
それは自己への
執われで
自分で垢と
気付けないから
そのような
気付けぬ垢を
挙げるなら
自分の家族
自分の子
自分の財産
自分の名
自分のめんつ
自分のいのち
いつまでも
こうしたものに
執られて
守ることこそ
こころの垢ぞ
ヨガをして
念仏あげて
座禅して
心の垢を
落として行こう
毎日まいにち
落として行こう

生きがいを感じたい人は

今年の一年は、この表題で行きたいと思えます。これまで同様、今年も、次のような十箇条にまとめてみました。少しばかりこって、いずれも十一字にしました。

生きがいを感じる生き方

- 一、多くの人と親密になろう。(感情) 「こころ」
- 二、生活の経済をかためよう。(情動)
- 三、運動を通じて表現しよう。(運動)
- 四、感覚器官を楽しませよう。(感覚) 「からだ」
- 五、言葉を通じて表現しよう。(言語)
- 六、頭を使うことを楽しもう。(認知) 「あたま」
- 七、人様にはもうけさせよう。(人格)
- 八、ライフスタイルを持とう。(自我)
- 九、約束ごとを大切にしよう。(人格)
- 十、精神修養に毎日ほげもう。(自我) 「たましい」

この十箇条は、実は、昨年十月号の「ひとで悩みたくない人は」の第九条「人には愛情をあげるようにするこ

と」の解説であげました。「人間精神の心理学モデル」を頭において考えました。その号をお持ちの方は、ご参照ください。

奇数番目は、人を含めて外界との関わりを表しています。つまり、「他己モーメント」に関する項目です。一方、偶数番目は、自分自身の内的な世界である「自己モーメント」に関するものです。そして、一、二、は情動 - 感情の働きを、三、四、は感覚 - 運動の働きを、五、六、は認知 - 言語の働きを、七、から十までは、自我 - 人格の働きを、それぞれよくするための項目です。

人間が生きがいを感じるためには、人間の持つ精神の働きのそれぞれが、十分発揮されなくてはならないと考えられます。

ですから、ここにあげました十箇条はその一つだけの働きをよくしたとしても、人は限られた生きがいしか感じられないと思うのです。人間はバランスが大切ですから、これらの出来るだけ多くが満たされるように配慮しなければならぬと思うのです。特に大切なのは、自我 - 人格の働きをよくすることです。自我 - 人格はそれ以下の働きと相互に影響を与えあいながら、それらの統合をつかさどっているからです。つまり、自我 - 人格の働きが十分発揮されるということは、それ以下の精神領域

の働きも發揮されるといふことでもあるからです。

極端な例をあげますと、俗世間を離れて山にこもり、ひたすら仏道の修行に励む行者は、一から九までを多かれ少なかれ犠牲にしながら、十番目の「精神修養に毎日あげよう」だけを重点的に実践しているわけです。それによつて、あらゆる精神の輝きを得ようと努力し、精進しているのです。実は、ひたすらそうしていますと、不思議なことに自分が充実し、他者から愛をもらわなくても、他者には愛をあげたくなくなるのです。経済的には不自由でも、あるいは感覚器官を楽しむことが不自由でも、それが精神的な自由の何らの制限にもならないのです。逆に、感覚器官や頭が研ぎ澄まされてきて、自然のわずかな変化が感動を生み、それが美しい言葉となつて口からほとばしり出てくるのです。また、美しい動作となつて身体に表現されてくるのです。

しかし、こうなるには現実の社会適応を犠牲にしなければなりません。ですから、社会の中で働く多くの人にこの行者のような徹底した修行を期待することは出来な いと思います。俗世間（しゃば）における日常生活の経験の中から、真の生きがい、真の安心、真の幸福、真の福祉が得られることが大切になってきます。そうなるためには、時間の許される範囲で在家のまま修行するこ

とは勿論大切ですが、それと同時に他の精神的な領域での満足も大切になってきます。下から積み上げていくような、一歩一歩の人生の充実感を得ることも大切になってくるわけです。

それを、目指すのが一から九までの個々の努力目標なのです。それによつて、一つひとつの精神を満たしていくことが、生きがいを感じる一つひとつのステップになるのです。項目ごとに簡単に見てみたいと思います。

「一、多くの人と親密になろう。」

人間は解脱しないかぎり、人に依存してしか安心感や幸福感をうることは出来ません。人から認められ、人に受け入れられることこそが、こころの安らぎをもたらします。そういう意味で家族や親類、近隣の人など、出来るだけ多くの人と心を通わせて生きて行きたいと思うのです。

「二、生活の経済をかためよう。」

命は誰でもおいしいものです。生き物として命を維持して行くためには、経済を考えなければなりません。経済的不自由は多くの人にとって、直接的に精神的不自由につながっています。でも、今は経済的自由が逆に精神的傲慢を生み出し、精神的硬直化を引き起こしているように思われます。ですから、ぜいたくはひかえ、質素に、

しかし安定し、しかし貪らず、そして執らわれないうちに、命を維持したいものです。

「三、運動を通じて表現しよう。」

人間は行動を通して外界に適応します。労働を通して命を維持していきます。しかし、命を維持するだけに行動するわけではありません。それ以上に大切なことは、行動が人に認められることです。人と心を通わせることにつながることです。人に親切的な行動をする。そして、お互いに心を開き合う。自分の運動能力を発揮して人に感動を与え、受け入れられる。芸術的に、あるいは技術的に、自分の「わざ」を発揮する。そして、認められる。

「四、感覚器官を楽しませよう。」

人間には五感があります。それぞれの感覚を満たすことは快いことです。美しいものを見、美しい声や音を聞き、よいにおいをかぎ、美味しいものを食べたり飲んだりし、快い皮膚刺激を得ることは、とても人を満足に導きます。実は、それを美にまで高めたものが、芸術だと思いません。でも、そこにはこれぞよいということはありません。人のこうした欲望には限界がないからです。芸術家として、自己を表現するために「わざ」を磨き、美を究め、多くの人に感動を与えるのはよいのですが、それを遊びとして楽しむのは、ほどほどにしたいもので

す。それに執らわれ、それに溺れますと、人間的墮落につながります。

「五、言葉を通じて表現しよう。」

人間は自己を表現することによってはじめて人と心を通わすことが出来ます。愛の表現として贈り物をするように、前に述べた運動や行動によっても自己を表現できますが、人間にとつては言葉による表現の方がもっと簡単です。真実の言葉で、心を開き合い、お互いの感動を語り合いたいものです。

「六、頭を使うことを楽しもう。」

「人間は考えるあしである」と言ったのはパスカルですが、考えることを楽しむことも、感覚器官を楽しむこと以上に大切だと思います。小説や詩や短歌や俳句などの文学が、これほど多くの人に愛されるのは、こうした人間の本質に基づいているからです。また、将棋や囲碁などゲームが愛好されるのも、同じ理由によるのだと思うのです。でも、感覚器官と同様に、これを自己表現にする人は別として、鑑賞したり、遊びで楽しむのはほどほどにしたいものです。

「七、人様にはもうけさせよう。」

社会生活、特に経済生活では、多くの場合利害が対立することが多いと思います。自分の利益ばかりを追求し

ていては、誰も人が認めてくれません。多くの人から受け入れられなければ、自分も利益を得ることは出来ないものです。また、自分の充実感もわいてきません。利害が対立したら、自分が二割か三割で、相手が七割か八割の儲けが出るようにしたいものです。それが仏教のお布施の心でもあるのです。

「八、ライフスタイルを持つ。」

生きがいを感じるためには自分の生き方がいります。理想がいります。目標がいります。その目標や理想に照らしてのみ、人は生きがいを感じるからです。

「九、約束ごとを大切にしよう。」

人は、社会の中で暮らしています。その社会を維持していくには、約束がいります。約束したことを、無視しますと必ず争いがおこります。社会の崩壊が始まります。よりよい社会を実現していくためには、社会の変革がいりますが、それもお互いに約束に基づいて行いたいものです。

「十、精神修養に毎日ほげもう。」

これら全てを統合するのが、既に述べた精神の修養です。

来月号から、項目ごとに詳しく解説していたいと思います。

自作詩短歌等選

自己主張

人は

自分は間違つても
ひとを非難はできる

でも

それを間違いと
指摘されても
反省もしないで
腹さえ立てる

一度ならず

二度でも

三度でも

間違いを犯す

でも

そんなことをしていたら
この世は住みよくなる
どこまでも
エゴの主張のみが幅を効かし
争いや差別は尽きない

墮落

集まりて
語るはひとの
悪口と
男女の話と
食らいしことと

こそこそと
人の悪口
言う人に
必ず不幸
訪れて来ん
悪口を
言えば言うほど
自らの
命ちぢめて
地獄に落ちん

ひとのこと

気にせし暇が

あるならば

気にする愚かさ

ふりかえりみよ

仏教の教え

どこまでも

悪を為さずに

善をなし

こころ磨いて

ひたすら生きよ

自らの

こころ磨いて

ひとのため

悪事なさずに

善事かさねよ

日本の経済政治学問

残念にも

皆が言うには

日本で

経済一流

政治は三流

だがしかし

学問研究

日本では

もつと劣つて

五流と見えり

大学が

使命とすべき

研究は

大学よりも

企業がまさる

教育も

学校よりは

民間の

企業や塾が

充実したり

人間らしい成長

人間が

成長するには

自らの

意志で行う

触れ合いがいる

人と人との

温かき

触れ合いなくば

動物と

何ら変わりぬ

人となりはつ

自作随筆選

ある障害者とその親

今日、障害者（精神遅滞者）で、作業所へ通所している人とそのお母さんの親子づれにいました。お母さんが七十歳ぐらい、その娘さんが三十五歳ぐらいでしょうか。

脳性まひで、一見、障害者と分かる風貌ですが、話を聞いていても、優しい人だと分かりました。清心者の名に相応しい人のように思えました。でも、作業所での苦労話などを聞いていますと、特にお母さんの苦労のほどが分かりました。

結局、お母さんにとっては親なき後の不安が大きいうで、親と子が一緒に働きながら生活できるところがあればいいのと言われていました。

私のところで何とかかなればと思い、「托鉢に行ったら般若心経を唱えなければならぬので、般若心経は覚えることが出来るでしょうか」とたずねたところ、お母さんが、「光明真言なら人と一緒に唱えています」とのことでした。

お母さんも、「人の気持の分かる人になることが、人間として大切だと思います。」と言われていました。こんなことが言える人は、滅多にいないように思います。

とてもいい人だと思いました。こんな人が回りにどんどん増えて欲しいものです。

社会的圧迫感と差別

あの博愛に満ちたマザーテレサが、日本ほど障害児者の住みにくいところはないと言ったそうですが、なぜそう言ったのでしょうか。マザーテレサの現状認識に間違いがあったとは思われませんが、日本にはそう言わせるだけの社会的風土のようなものがあるのだと思うのです。私は、その風土はおそらく日本が世界的に見ても高度に「競争的」でかつ「集団的」であることから醸し出されたものではないかと思うのです。

日本人が世界一競争的であることは、戸田正直氏がゲーム理論の国際比較実験によって明らかにしています。それによりますと、日本人は幼稚園の頃からもう競争的になっていて、たとえ自分の絶対的な取り分（利得）は少なくてもよいから、相手の方の取り分がもつと少なくなるような、つまり相手との利得の差が最大になるようなゲームの「手」を好んで選択するそうです。

また、日本人が集団的であることは、南博氏が「日本的自我」（岩波新書）の中で、欧米人と比較しながら述

べています。氏は昔のインテリが持ったような欧米への強い劣等感を持ちながら、欧米の個の確立した人間の自我の在り方に対し、個が集団の中に埋没した日本人の自我の在り方の劣等性を累々と述べています。

私は、集団的自我にも、個人的自我に負けない善いところがあると思いますが、それはさておき、この集団的ということと競争的ということには、強い関連があるように思うのです。

私の「人間精神の心理学モデル」によりますと、集団的自我は「他己モーメント」に、個人的自我は「自己モーメント」に、それぞれ重きがある言葉のように思われます。

ですから、「心理学モデル」に即して私なりに、個の確立の弱い集団的自己について検討してみたいと思います。日本人が集団的であることは、前述の南博氏の他にも土居健郎氏が「甘えの構造」でも書いていますし、ルースベネディクトも「菊と刀」の中で日本の文化の特徴を「恥の文化」と捉えています。これも日本人が自分の個人的自我の中の内的基準によって行動するよりも、他己の中の「人の目」を気にして行動する文化であることを示しています。

さて、「他己」とは何かについて確認してみたいと思

います。それは、社会の期待や要請に従おう、社会に貢献し、奉仕しよう、社会的であろう、と意識する自己であり、下位機能として「感情」の働きの重要な意味を持っています。私は感情を「人の心を感じる心」といつていますが、それは、人が社会の中でお互いに情緒的な結びつきを持つことを意味しています。

ですから、人が、他己の働きの勝つて、集団的であるということは、社会規範を重視し、社会的、情緒的結びつきを大切にすることを意味しているのです。

でも、人間は自己と他己とのバランス、あるいはその弁証法的統合の中に生きています。他己ばかりが強くなりますと、バランスを崩して、自分を見失ったり、集団の中に埋もれてしまったり、病気にさえなったりします。ですから、自己の側の働きもそれに見合っただけ強めなければなりません。その一つが、自分を他人と相対的に比較し、競い合っただけ、他者より少しでも「上」であることに安心を見出し、バランスを取ろうとすることなのだと思います。競争する自由の中に自己の安心を見出そうとするのだと思うのです。

それは人より、よく勉強できること、スポーツがうまいこと、よい大学に入ること、よい会社に入ること、出世すること、多くの所得を得ること、よい配偶者を得る

こと、よい子どもを産むこと、よい家を建てること、多くの財産をためること、家柄をよくすること、人に尊敬されること、人から頼りにされること、などなど数えていけば切りがないほどあります。

また、競争は自分と他者との相対的關係ですから、自分が何かをして人より上にいくことも、自分は変わらぬのに人が自分の下に落ちることも、等しい意味を持ちます。そうなりますと、他人が自分より不幸になれば、嬉しくなりますし、逆に他人が自分より上にならなければ腹が立つてきます。ねたみの心やひがみの心がおこってきます。日本に昔からあることわざの「よその蔵が建てば、腹が立つ」というのは、今も変わらぬ、日本人の心を表しているのだと思うのです。

障害児を持つ親に社会的圧迫感を与える、あの障害児に対する世間の冷たい、差別の目は、日本人のこうした競争的態度から出ているのではないかと思うのです。

今後、人との感情的なつながりを大切にすると日本人のよい点は残しながら、この余りにも競争的な面を矯めて、人との比較の中にはなくて、自分は自分だといった自分自身の中に生き甲斐を見出し得るような生き方を多くの人ができるようにしていかなければならないと思うのです。そうしないと、障害児・者が真に解放される日は

来ないように思うのです。

釈尊のつとば（七）

法句經解説

（二七）放逸に耽るな。愛欲と歡樂に親しむな。おこたることなく思念をこらす者は、大いなる楽しみを得る。

長時間テレビを見たり、徹夜でマージャンをしたりして、自堕落で、けじめがないことをしてはいけません。夜、歡樂街に飲みに行き、鼻の下を長くして、愛欲の満足求めてはなりません。（私がいつも言っていますように）毎日怠らずヨーガや座禅をして瞑想に勤めるものは、遂には大いなる楽しみを得ることができるのです。この大いなる楽しみとは、酒を飲んだり、愛欲に耽ったり、テレビを見たりして、感覚的な快樂に耽ることではありません。それは、そんなことをしなくても、心の中に押し寄せてくような「生かされて生きている喜び」のことなのです。無上のこころの充実感なのです。絶対なる心の幸せのことなのです。

(二八) 賢明な人がつとめはげむことよって放逸をたち切るときには、知慧の高閣(たかどの)に登り、憂いを去って、憂いある愚人どもを見下ろす。

山上に立っている人が地上の人々を見下ろすように。

これまでに、「思慮ある人」とか「知慧乏しき愚かな人」といった表現が出てきました。「賢明な人」も「愚人」もこれらと殆ど同じ意味です。

知慧の高閣という、その知慧が知識と違うことについては、もう何度も述べて来ました。知識は「あたま(認知 - 言語)」だけの働きに過ぎませんが、知慧は人間の精神全体の働きなのです。強いて特定すれば「たましい(自我 - 人格)」の働きに属するものなのです。

ですから、賢明な人というのもただ「あたま」がよい人のことを言うのではありません。あらゆる精神の統合のとれた人、それぞれの精神領域の働きの程度はたとえ低くても、全体として統合がとれた人のことを言うのです。そういう人は、つとめはげむことよって放逸をたち切ることが出来るのです。そして、たとえ「あたま」の働きの程度は低くても、知慧の高閣に登り、憂いを離れることが出来るのです。

そうなった時、周囲の人の愚かしさがとてもよく見えてきます。それはあたかも、高い山に登ったときに下界の様子が手に取るように見えるのとそっくりなのです。それほど、精神の高みに登ったことが、自分ではつきりと自覚出来るということなのです。

この偈(げ)を読みますと、何か人を見くだしたような印象を受けるかも知れませんが、そうではありません。もしこの偈がそういう印象を与えたとしたら、それは訳が悪いか、この經典の編纂者が悪いのだと思います。そうではなく、知慧の高閣に登った時には、そのよく見えている人の愚かしさを何とかしてあげたくなくなってくるのです。人の憂いを何とかして取り除いてあげたくなくなってくるのです。自分と同じ高閣に、憂いをもったあらゆる人を登らせてあげたくなくなってくるのです。

(二九) 怠りなまけている人々のなかで、ひとりつとめはげみ、眠っている人々のなかで、ひとりよく目醒めている思慮ある人は、速く走る馬が、足のるの馬を抜いてかけるようなものである。

とくに解説を加えることもありませんが、目醒めている思慮ある人というのが新しい言葉だと思えます。目醒

めている人とは、覚者のこと、つまり悟りを開いた人のことです。前の、知慧の高閣に登った人と同じです。ですから、眠っている人々とは、前の偈で言えば、憂いのある愚人ということになると思います。

(三〇) マガヴァー(インドラ神)は、つとめはげんだので、神々のなかでの最高の者となった。つとめはげむことを人々はほめたたえる。放逸なることはつねに非難される。

マガヴァー、つまりインドラ神は日本語で言えば、帝釈天(たいしゃくてん)に当たります。もとは、インド最古の聖典である『リグ・ヴェーダ』における最大の神です。そのことがこの偈で述べられているのです。

帝釈天と言えば、『寅さん』に出て来る柴又帝釈天が有名で、多くの人の信仰を集めています。この帝釈天は、仏法を守護する神、つまり護法善神の一人です。

(三一) いそしむことを楽しみ放逸におそれをいだく修行僧は、微細なものでも粗大なものでもすべて心のわずらいを、焼きつくしながら歩む。燃える火のように。

(三二) いそしむことを楽しみ、放逸におそれをいだく修行僧は、墮落するはずはなく、すでにニルヴァーナの近くにいます。

いそしむことを楽しみ、とありますが、修行に励んでいますと、まさしくそのことが楽しみになってくるものです。また、放逸におそれをいだく修行僧、とありますが、釈尊も修行の最後に悪魔のマーラが出て、煩惱への誘惑にあいますが、それと闘って解脱に達しました。煩惱への誘惑に打ち勝ったわけですが、それは、生きていたいという欲望を始めた、食欲、性欲など、微細なものから粗大なものまで、様々な欲望への執らわれ、煩惱を焼き尽くし、それから自由になったことを意味します。誤解してはならないのは、欲望そのものを焼き尽くす訳ではありません。欲望を無くしたら人間は死んでしまいます。欲望への執らわれを焼き尽くすのです。

最後のニルヴァーナですが、これは涅槃寂靜(ねはんじゃくじょう)のことで、絶対の平安のことです。

後記

一、あけまして、おめでとうございます。早速に年賀状

を頂いた方々に、紙面をお借りしてお礼申し上げます。
 どなたさまにも年賀状を失礼させて頂きました。申し訳
 ございません。

二、十二月二十一日、徳島眉山会館で「宗教と差別」と
 題して、七十人余の方に講演させて頂きました。殆ど
 は、県下市町村の同和問題担当の方でした。講演が終わ
 って、何人の方が、真面目で鋭く、もつともだと思わ
 れる、よい質問をして下さいました。ありがとうございました。

三、道路が開通し、やっと念願の台所のリフォームをし
 て頂きました。新品のガス湯沸器も付けました。でも、
 電子レンジ、冷蔵庫、食器棚、キャビネット、ガスレン
 ジ、流し台、カーペット、石油ストーブなどは廃品で拾
 ったり、もらったりした古い物ばかりです。でも、現代
 生活の一端を味わっています。ありがたいことです。

四、十二月二十四日は、一日中雪が断続的に降り続きま
 した。庭には十五センチほど積りました。その日の夜、
 山城町の「部落差別を考える住民の集い」の忘年会があ
 りましたが、雪のため出席を見合わせました。

五、ダルメシアンの飼い犬が生後三カ月を過ぎましたの
 で、予防接種をしに池田町の犬猫病院に連れていきまし

た。あつという間に終わりました。七種類の予防ワクチ
 ンを注射して頂きました。

六、知り合いの家に、餅つきの手伝いに行きました。久
 しぶりに杵でお餅をつき、昔を思い出しました。保存方
 法も教えて頂き、お餅をたくさん貰って帰りました。一
 斗缶の底に、どんぶりにからしを酢で溶いたものを入れ
 て、そのうえにテツキを置き、その上に餅を並べるとい
 うものです。

七、今年は、温かく、よい天気の正月でした。今年が、
 皆さんにとってよい年でありますように。 (合掌)

月刊	平成五年一月八日
こころのとも	〒779 53
第四卷	徳島県三好郡山城町国政八三四
一月号	ひびきのさと(清心者寺院)心光寺
(通巻 三十七号)	(沙門)中塚 善成 <small>ぜんせい</small>

本誌希望の方は、郵送料として郵便振替で年間千円を
 次の口座にお振り込み下さい。加入者名 清心者寺院
 心光寺 口座番号 徳島9 53708